

なぜ「不寛容」は生まれるのか？

3人の有識者にそのメカニズムと対処法を聞く。

ダイバーシティ&インクルージョンはより良い世界をつくる「鍵」であると多くの人が分かっているはずなのに、自分とは異なる背景や価値観を持つ他者を排除しようとしたり、傷つける行為が世界中で起こっている。なぜ人は、異質なものを遠ざけようとするのか。そうした不寛容はなぜ生まれるのか。生きづらさを解消し、自分が自分であることを受け入れられる寛容な社会を育むためのヒントを専門家3名の話から探った。

BY SUMIRE YUKISHIRO 2021年4月30日

昨今、ブラック・ライヴス・マターや差別的な広告の炎上、オンラインハラスメントなど人権に関するさまざまな問題が生じている。社会の多様性や包摂が向上することで、自分にとっても他者にとってもより良い世界を実現できると考え行動する人が多くいる一方で、自分とは異なる背景を持つ人々に対する恐怖心や不安は、今も人々の心と社会に深く根を下ろしている。

しかし、同じような背景を持つ人々だけで構成される社会に、変化に対応できるだけの柔軟性はなく、固着した思考からイノベーションは生まれない。自分とは異なる個性を持つ他者の声を聞き、受け入れることは、今の社会が抱える問題を解決していくために欠かせないのだ。では、そうした「違い」に対して寛容になるためにはどうすればいいのか。また寛容になることで社会全体にどのようなメリットがあるのか。人間が不寛容になってしまうメカニズムや、不寛容な社会の生きづらさ、寛容になるためのヒントを3人の専門家に聞いた。

寛容さとは、性格ではなく“状態”の影響が大きい

——下園壮太／心理カウンセラー

『寛容力のコツ: ささいなことで怒らない、ちょっとしたことで傷つかない』(三笠書房)の著者である心理カウンセラーの下園壮太によると、我々は「寛容な人／不寛容な人」と分けて判断しがちだが、寛容さとは個々人の性格よりも“状態”の影響の方が大きいという。例えば、日頃は寛容な人がうつ状態になると不安が増大し、平時から受容性に欠ける人よりも不寛容になってしまうのだ。

下園曰く、人間の状態は三段階に分けられる。元気でストレスがかかっていない状態では、理性的な思考で統一感のある行動がとれ、切り替えや割り切りもスムーズだ。「いかに問題解決をするか」が視点の中心になり、解決

のためのヒントを積極的に求めたり、新たな気づきを得たり、トラブルも成長の一環として捉えることができる。

一方、少し精神的負荷が増えた状態では、傷つきやすくなったり、自信を失い始めたり、体調不良等の変化が出始める。だが、まだ残った気力や体力で乗り越えられてしまうため、この状態で仕事を続けている人も少なくない。

しかし、さらにエネルギーが低下し、最も元気がない抑うつ状態になると、同じ問題に直面しても圧倒されたり、実情以上にネガティブに捉えてしまったり、何事にも楽しみを見出だせなくなったりする。周囲からアドバイスやヒントをもらっても行動できない自分を責め、さらに落ち込んでしまうという。

「コロナ禍の影響で、日本社会に暮らすこれまで以上に多くの人々が中程度かそれ以上のストレスを抱えた状態に陥っているのではないかと思います。それでも、こうした人たちの多くは表面上は何とか笑顔で仕事をしているし、苦しくても弱みを見せないように自分を鼓舞したり取り繕うことができている。けれどもストレスがかかっているのに、知らず識らずのうちにイライラが表面化されるのです」

ではなぜ、ストレス状態にあると最初にイライラが露わになるのか。それは、人間の「防衛本能」の表れだからだ。そして不寛容とは、まさに自己防衛という反応の一種だと下園は語る。

「負荷がかかりすぎると良き人であろうとする余裕や客観性を失い、自分のことで精一杯になりがちです。確かに、危機的状況のときに“自分を守りたい”という思考がなければ、人間は生きていけません。そのような状態の中では、他者を慮らなければいけない、共存しなければいけない、という考えがさらなるプレッシャーにもなってしまうのです」

つまり、こうした防衛本能は人間に本来備わっている当たり前の反応なのだ。ただし、こうした他者への不寛容さには個人差があり、それに影響を与えるのが個人が元々持っている価値観だと下園は加える。

「『自分はこれで成功してきた』『これで生き抜いてきた』といった成功体験に基づく信念や自信のことを、私は『ゴールデンファイル』と呼んでいます。しかし、自分と相手の信念や正義感、心身の状態は違って当たり前です。であるにもかかわらず、『ゴールデンファイル』が強固であればあるほど、それ以外の価値観を受け入れられなくなってしまい、相手のことを想像できなくなってしまいます。そうした柔軟性に乏しい価値観を持つ人

ほど、抑うつ状態になったときに不寛容に陥りやすいのです」。不寛容になったときに何より大事なものは、ストレスレベルを出来る限り正常に戻すことだ。心身の状態が健やかに保たれていれば、人権や差別に関する啓発も耳に入ってきやすく、衝突や分断を生む言動を抑えることができるため、トラブルにもなりにくい。自身の不寛容な状態に気づいたら、性格を反省するよりもまずは休憩することが第一だと下園は強調する。

共感性は日常を通して習得できる——本田秀夫／精神科医。

乳幼児から成人まで、30年以上継続して発達障害の診療を行ってきた精神科医の本田秀夫は、発達障害の人が感じている生きづらさの原因は、不寛容を生みやすい社会の構造にあると指摘する。

「“ちょっと独特な人”は古来から人間社会の中にいたわけですが、異質な存在として疎外されたり、迫害されてきた歴史があります。色々な行動や考え方の違いから、発達障害の人もマイノリティとされやすい存在と言えます。その地域や文化において主流の考えや価値観と異なる人々を軽視したり排除する人が多い社会であれば、マイノリティに区分されてしまった人々は生きづらくなるのです」。

こうした少数派が受容されにくい社会では、親は自分の子が集団から排除されないよう、「みんなと同じであってほしい」と考えがちだ。そして、保護者が子に発達障害の特徴があることを受け入れられない場合、より“普通”の環境で育てようとする。しかし、子どもの年齢が上がるにつれ、子ども自身が自分が他の人たちとは異なる「少数派」であることに気づき始めることがある。そうして周囲の子どもとの違いや、仲間外れにされやすいことに自覚的であるほど、抑うつ状態になったり、いじめの被害に遭い不登校になるなどの「二次障害」の問題が生じると本田はいう。だがそもそも、発達障害は育て方によって治るようなものでない。それどころか、治そうとすればするほど本人の自尊心が傷つけられ、希死念慮が生じてしまうことすらある。

では、人間はなぜ自分と違うものを疎外しようとするのだろうか。これには「他人より優位に立ちたい」という心理が関係しているというが、一方で、単純に「優位に立ちたい」という感情が他者を攻撃するわけではないと本田は話す。「優位に立つ人、立ちたいと考える人は、自分の気持ちにゆとりがあり満足している状態では、劣位にある人に対しあまり攻撃性をもちません。ところが、何らかの精神病理があったりストレスがかかっていたりすると、自分よりも下に見える人を蔑んだり攻撃しようとするところがありま

す。これがハラスメントやいじめです」。

また、発達障害の有無を客観的に判断できるほど、人間は単純ではない。そこには程度というグラデーション的な側面があると同時に、その特性のなかには万人に共通する部分もあるからだ。しかし、それを理解していないと、例えば何かを克服しようとしている相手に対して、自分と同じ解決策が有効だという前提でアドバイスをしてしまいがちだ。しかし、それは押し付けというもの。たとえ誰かが自分と同じ問題を抱えているように見えても、人それぞれで違う困り方をしている可能性もある。自分と同じ理屈を他人に押し付けないことが重要なのだ。

一方本田は、マジョリティがマイノリティに抱く偏見や差別は、慣れ親しんでいないものに対する警戒心として本能的に備わっている部分があると下園に同調するが、教育によって変えられる可能性もあると話す。「2014年に米田英嗣氏（当時は京都大学、現在は青山学院大学准教授）が行った研究で、自閉スペクトラム症（ASD）の人は、ASDの特徴のある人の行動パターンを記載した文章と、定型発達の人々の行動パターンを記載した文章の両方に同程度の共感を示しました。一方で、定型発達の人々は定型発達の人々の行動パターンを記載した文章だけに高い共感を示し、ASDの人々の行動パターンを記載した文章にはほとんど共感を示しませんでした。ASDの人たちはふだんから定型発達の人たちに囲まれており、マジョリティに対する共感性を日々学習して習得している可能性があります。それに対し、マジョリティ側は、ASDの人と接する機会が少なく、学習機会がないまま成長したために、ASDの人に共感できない。小さいころから自分とは異なる価値観や考えを持った人に囲まれる環境があれば、ある程度の共感性が学習によって育める可能性は十分にあるのだと思います」。

現在、特別支援学級の子どもと通常学級の子どもが交流する場を設け、違いを理解しながら少数派を排除しないような運営をしている学校が増えている。このように多様な個性を尊重しようとする動きは少なからず広がってきてはいるが、現在でも全員が足並みをそろえることを強要するような指導方法をとる学校も残念ながら少なくない。

「今でも、江戸時代の五人組のように『連帯責任』を課すことで生徒を管理しようとする学校があります。出る杭を打ち、異質な者を排除しようとするムラ社会の文化の名残です。ですが、教育が変われば日本も変われる可能性があります。人との違いに対して寛容な心を育む多様性教育がもっと重要視されなければなりません」

弱さを開示することで、関係性がよくなる

——岡田美智男／ロボット研究者

ヨタヨタと動き回る「ゴミ箱ロボット」は、ゴミを見つけると周囲に教えるような仕草をする。誰かがゴミを拾ってゴミ箱に入れると、その人を見上げ会釈をする。他者に寛容になるためのヒントとして、ロボット研究者である岡田美智男は「弱いロボット」に注目する。そのきっかけは、約20年前につくられた子どもの学習をサポートするロボットと子どもたちとのやりとりにあった。当時のロボットは概して現在よりもさらに不完全な状態だったが、その“弱さ”を見た子どもたちは、自発的にロボットの世話を始めたのだ。このとき岡田は、人間には困っている者を見たときにケアをせずにはいられない性質があると考えた。

その後、岡田は、自分ではゴミを拾えないものの、ロボットを見た人の手助けを引き出す他力本願なゴミ箱型のロボットを開発した。ロボットからすれば「ゴミを集める」というミッションを達成でき、また手助けをした人間も手伝うことに喜びを感じる「win-winの関係」をつくりだしたのだ。

「弱いロボット」の不完全さは、その外見にも表現されている。ゴミ箱型のロボットなどの実験から、動きがヨタヨタと覚束ないことが重要な要素だと考えた岡田は、ロボットの背骨にバネを仕込み、ロボット＝完全無欠という方程式を壊すことで、むしろ生き物らしさの表現に成功した。行動の設計においても、岡田はロボットに自らミッションを完遂させることをせず、周囲の反応を伺ったり補助を促すなどしながら、半分は人間に委ねるという余白を残した。「最近では“ロブジェクト”という考え方を打ち出しています。ロブジェクトとは、ロボットとオブジェクト（モノ）を合わせた造語で、静止時は生き物らしさを感じさせない一方、動き出すと何となく表情が生まれて生き物性を感じさせるようなロボットのことを指します。ここで私たちがポイントとしているのは、ロボットが存在する『意味』、すなわち特定の機能を連想させたり押し付けたりしないシンプルなデザインです。ミニマルなデザインゆえに人間に過度な期待をもたせず、だからこそ逆に「何をするロボットなんだだろう？」と興味を引く。そうして人間に自ら関わらせることで、目も鼻も表情も何もないロボットの解釈を引き出しているんです。結果として、その頼りなさから愛着が湧くという現象が起きるのです」。あるロボットは、人間の目線が外れると言いよどみ、目線が向いているタイミングでは次の言葉を繰り返す。こうした振る舞いはおどおどとした

話しぶりになるが、これによって逆に人間から「今何を考えているのだろう」と共感的な理解を得やすくなる。過不足ない情報を一方的に伝えるのではなく、言葉足らずでいることによって共感的で豊かなコミュニケーションを引きだしているのだ。



こうした「弱いロボット」と人間の関係性から、私たちがより寛容な社会を築くために学べることは何だろうか。

「互助ではなく使役の関係では、サービスの提供者と受給者の間に線が引かれる。相手への要求水準が高まり、それが叶えられない場合、不寛容になりやすいのです。例えば自動運転システムの車＝自分の代わりに運転してくれる、自分＝してもらおうという関係性において、してもら側は「もっと安全に」「もっと丁寧に」など期待や要求が高まりやすい。一方、好例として紹介したいのが東日本大震災後の電力不足のお知らせです。電力会社各社は、日ごとの予想最大電力と供給量を表示し、需給状態の見通しを解説する「でんき予報」を公表しました。電力会社の『困っているから助けて欲しい』という弱音に共感した人々は、自発的に節電を心がけた。すなわち僕たちが作るロボットも、弱さを持っていることが前提にあり、それを恥ずかしがることなく開示できるんです。弱さを開示することで、周りとの関係性が上手くいくこともある、そんなお手本をお見せできるといいなと思っています」。

私たちは、「一人でできること」を良しとする文化の中で生きてきている。そして、それが叶わなかったり失敗したりすると、ときに無関係な人からも「自己責任」が問われることがある。だが、こうした「効率」重視の「自己完結型」社会に岡田は疑問を呈する。

「現在は個体能力主義に偏っていますが、生態心理学から見れば、人間は周囲や環境の支えの中でさまざまな行動を生み出しています。例えば、小さい子どもが一生懸命自分で靴下を履こうとする中で、背もたれなどの支えを見つけて、それを上手く利用して靴下を履く動作を覚えていきます。すると、それを見た私たちは、手助けしたり応援したくなる気持ちが引き出される。しかし、完璧に1人で履けるようになってしまうと、自分の手から離れてしまい、「もっと速く履いて」などと相手に対して不寛容になってしまう可能性があるんです。

不完全なロボットを手助けることで自分もケアされるような、利便性よりも『ウェルビーイング』を重視した物づくりや社会システムに変えていきたい。最近はその心折れやすくなったなんて言われますが、子どもが弱くなったのではなく、弱さを排除しようとする社会システムに原因があるかもしれないということを、『弱いロボット』を通じて伝えていきたいです」。

PROFILE

下園壮太 (Sota Shimosono)

心理カウンセラー。メンタルレスキュー協会理事長、同シニアインストラクター。元陸上自衛隊衛生学校心理教官。著書に『寛容力のコツ: ささいなことで怒らない、ちょっとしたことで傷つかない』など、著書を多数執筆。

本田秀夫 (Hideo Honda)

精神科医。医学博士。信州大学医学部子どものこころの発達医学教室教授・同附属病院子どものこころ診療部部長。30年以上にわたり、幼児期から成人期まで継続して発達障害を診療してきた。近著に『あなたの隣の発達障害』など。

岡田美智男 (Michio Okada)

工学博士。豊橋技術科学大学情報・知能工学系教授。ヒューマン・ロボットインタラクション、社会的ロボティクス、コミュニケーションの認知科学などの研究に従事。「弱いロボット」の提唱により、平成29年度科学技術分野の文部科学大臣表彰科学技術賞などを受賞。主な著書に『弱いロボット』